

# Vivir con insuficiencia cardiaca: estrategias para el autocuidado



**Concepción Cruzado Álvarez**  
Enfermera en la Unidad de Insuficiencia Cardiaca  
del Hospital Virgen de la Victoria de Málaga

**E**l autocuidado se define como un proceso de mantenimiento de la salud a través de prácticas que promueven el bienestar y el manejo de la enfermedad<sup>1</sup>. Todas las personas, sanas o enfermas, participan de alguna manera de su cuidado personal diario, pero cuando son diagnosticadas de una enfermedad crónica como la insuficiencia cardiaca (IC), la necesidad de autocuidado adquiere especial importancia, ya que más del 99% de los cuidados que precisan las personas con enfermedades crónicas los realizan los mismos pacientes y/o sus familiares, y no los profesionales sanitarios<sup>2</sup>.

La mayoría de los programas de atención para la insuficiencia cardiaca destacan que, aumentar el autocuidado es clave para mejorar la evolución de los pacientes con IC. Un buen autocuidado se relaciona con una mejor calidad de vida, así como con menores tasas de mortalidad y de ingresos hospitalarios<sup>3</sup>.

El autocuidado es un concepto general basado en tres conceptos clave<sup>1, 2, 4</sup>: >>

**MÁS DEL 99% DE LOS CUIDADOS QUE PRECISAN LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS LOS REALIZAN LOS MISMOS PACIENTES Y/O SUS FAMILIARES.**



En este artículo nos vamos a centrar en la gestión del autocuidado. Para ello, repasaremos algunos signos de alarma que se deben tener en cuenta y cómo hay que actuar<sup>5</sup>.

SIGNOS DE ALARMA

DOLOR TORÁCICO



¿Qué puedes sentir?

- Sensación de presión en el pecho.
- Náuseas y/o sudoración.

¿Qué puedes hacer?

- Siéntate y reposa.
- Toma nitroglicerina sublingual si tu médico te la ha recetado.
- Si no cede con la medicación y/o el reposo debes contactar con el 112.

DISNEA O FALTA DE AIRE



¿Qué puedes sentir?

- Sensación de falta de aire al caminar o al realizar actividades que antes podías hacer sin sentir ahogo.
- Necesidad de dormir con más almohadas porque al tumbarte sientes falta de aire.
- Despertarte durante la noche por falta de aire.
- Notar tos o sensación de “pitos” torácicos o ruidos anormales al respirar.

¿Qué puedes hacer?

- Aumentar el número de almohadas para estar más incorporado.
- Si la disnea aumenta progresivamente, contactar con la unidad de IC para que ajuste el tratamiento.
- Si la disnea aparece de forma brusca o es intensa y persistente, llamar al 112 o acudir a urgencias.

HINCHAZÓN DE TOBILLOS O ABDOMEN



¿Qué puedes sentir?

- Hinchazón de los pies o tobillos. Al presionar con un dedo notarás que se queda la marca, como las almohadas viscoelásticas.
- Hinchazón del abdomen. Pérdida de apetito.
- Aumento brusco de peso de 2 kg en 2-3 días.
- Recorte en la cantidad de orina.

¿Qué puedes hacer?

- Reduce el consumo de sal.
- Reduce el consumo de líquidos.
- Aumenta la dosis de diuréticos (pauta flexible de diuréticos). Continúa pesándote y tomando tu medicación. Si no mejoras, consulta con la unidad de IC.
- Si no conoces tu pauta flexible de diuréticos, contacta con la unidad de IC o con tu médico de familia.

MAREOS Y DESMAYOS

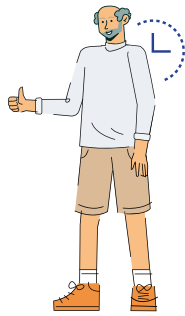
¿Qué puedes sentir?

- Inestabilidad en la marcha. Mareos al levantarte de la silla de forma rápida.
- Sensación de pérdida de conocimiento o desmayo.



¿Qué puedes hacer?

- Vigilar tu presión arterial: si está más baja de lo habitual, puedes aumentar el consumo de líquidos o tomar un café. Si no mejora, contacta con la unidad de IC para que ajusten el tratamiento.
- Si notas palpitaciones y mareos con sensación de pérdida de conciencia, debes consultar con la unidad de IC, ya que puedes estar sufriendo arritmias cardíacas.
- Si tu frecuencia cardíaca es mayor de 140 latidos por minuto o si sufres una pérdida brusca de conocimiento debes avisar al 112.



ZONA DE SEGURIDAD

- No hay disnea
- No hay edemas
- Peso estable
- Sigues activo
- Presión arterial y frecuencia cardíaca en rango

Continúa pesándote regularmente, toma tu medicación y acude a tus citas médicas.

ZONA DE ALERTA

- Aumento de la disnea
- Edemas
- Aumento de peso
- Nuevos síntomas como mareos o palpitaciones

Debes pesarte diariamente, tomar tu medicación, aplicar la pauta flexible de diuréticos y consultar con tu médico de familia o unidad de IC.

ZONA DE EMERGENCIA

- Dolor en el pecho
- La disnea no mejora con el reposo
- Frecuencia cardíaca mayor de 140 latidos por minuto
- Te has desmayado o crees que vas a hacerlo

Busca ayuda, contacta con la unidad de IC, médico de familia o llama a urgencias.

Adaptado de Jaarsma T et al. doi: 10.1002/ejhf.2008

Las intervenciones educativas y de asesoramiento en IC son muy efectivas para comprender la importancia de participar activamente en el autocuidado.

En los siguientes **enlaces** encontrarás información para conocer la enfermedad y mejorar el autocuidado. Recuerda que tu enfermera puede ayudarte si necesitas recomendaciones más específicas. •

Escuela  
Paciente  
Experto



Heart Failure  
Matters



BIBLIOGRAFÍA

1. Riegel B, Jaarsma T, Stromberg A. A middle-range theory of self-care of chronic illness. *ANS Adv Nurs Sci* 2012;35:194–204..
2. Riegel B, Dunbar SB, Fitzsimons D, Freedland KE, Lee CS, Middleton S, Stromberg A, Vellone E, Webber DE, Jaarsma T. Self-care research: where are we now? Where are we going? *Int J Nurs Stud* 2019;103:402.
3. McDonagh T A, Metra M, Adamo M, Gardner R S, Baumbach A, Böhm M, et al. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. Developed by the Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC). With the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. *European Heart Journal* (2021) 00, 1-128. Doi:10.1093/eurheartj/ehab368.
4. Riegel B, Moser DK, Anker SD, Appel LJ, Dunbar SB, Grady KL, Gurvitz MZ, Havranek EP, Lee CS, Lindenfeld J, Peterson PN, Pressler SJ, Schocken DD, Whellan DJ; American Heart Association Council on Cardiovascular Nursing, American Heart Association Council on Cardiovascular Nursing; American Heart Association Council on Clinical Cardiology; American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism; American Heart Association Interdisciplinary Council on Quality of Care and Outcomes Research . State of the science: promoting self-care in persons with heart failure: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2009;120:1141–1163.
5. Jaarsma T, Hill L, Bayes-Genis A, La Rocca HB, Castiello T, Čelutkienė J, Marques-Sule E, Plymen CM, Piper SE, Riegel B, Rutten FH, Ben Gal T, Bauersachs J, Coats AJS, Chioncel O, Lopatin Y, Lund LH, Lainscak M, Moura B, Mullens W, Piepoli MF, Rosano G, Seferovic P, Strömberg A. Self-care of heart failure patients: practical management recommendations from the Heart Failure Association of the European Society of Cardiology. *Eur J Heart Fail*. 2021 Jan;23(1):157-174. doi: 10.1002/ejhf.2008. Epub 2020 Oct 20. PMID: 32945600; PMCID: PMC8048442.